

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang dilaksanakan. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan seperti merasa cepat lelah, kurang mampu berkonsentrasi dan kemampuan analisa yang kurang. Oleh karena itu dalam pekerjaan yang menuntut aktifitas jasmani yang baik tidak terpenuhi maka akan berpengaruh kepada tingkat produktifitasnya (Giriwijoyo, 2007).

$VO_2$  maks adalah nilai yang berharga untuk menentukan fungsi sistem kardiorespirasi, dalam hal ini adalah kemampuan melakukan latihan dengan intensitas sedang sampai tinggi dalam waktu yang lama (Ganong, 1995).  $VO_2$  maks adalah kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil oksigen secara maksimal (Karim, 2002). Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan dari jantung, paru-paru dan pembuluh darah serta

group-group otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka yang lama. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen terpenting dari kebugaran jasmani seseorang (Kravitz, 2001).  $VO_2$  maks seseorang di pengaruhi beberapa faktor, antara lain umur, jenis kelamin dan keadaan latihan ( Sharkey, 2003).

$VO_2$  maks seseorang meningkat sampai mencapai maksimal 25-30 tahun. Kemudian terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun. Tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi separuhnya (Karim, 2002). Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15-25% lebih kecil dari pria muda, tergantung pada aktivitas fisik mereka (Sharkey, 2003).

Latihan fisik merupakan salah satu upaya untuk mengatasi kelebihan lemak sekaligus untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik serta dapat meningkatkan kemampuan fungsional. Latihan fisik dapat berupa latihan dengan menggunakan sepeda statis atau *cycle ergometry* (Charmichael, 1996). Dengan latihan tertentu, ketahanan kardiorespirasi dapat meningkat. Makin tinggi kebugaran jasmani seseorang makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan, atau dengan kata lain kemampuan produktifitas orang tersebut makin tinggi (Sharkey, 2003).

Latihan fisik menggunakan *cycle ergometry* pemakai dapat mengatur beban kayuhan sesuai kemampuan. Dengan latihan *cycle ergometry* wanita yang mempunyai keluhan nyeri sendi lutut dan

kelebihan berat badan masih dapat menjaga kebugaran jasmaninya dengan latihan yang aman. Dibandingkan dengan latihan aerobik yang lain bersepeda menduduki peringkat kedua setelah latihan fisik lari dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi (Charmichael, 1996).

VO<sub>2</sub> maks adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktifitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan (Astorin, 2000). Pengukuran nilai VO<sub>2</sub> maks ini rupanya digunakan untuk menganalisis efek dari suatu program latihan fisik terhadap kebugaran jasmani (Obert, 2003). Agar efektif latihan fisik sebaiknya bersifat endurance (ketahanan) dan meliputi frekuensi, intensitas, waktu dan jenis latihan (Mahler, 2004).

Fisioterapi sebagai salah satu tenaga kesehatan yang bergerak dalam kapasitas fisik dan kemampuan fungsional serta meningkatkan derajat kesehatan yang salah satunya dengan metode latihan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh latihan *cycle ergometry* terhadap VO<sub>2</sub> maks pada wanita usia 30-39 tahun".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan yang dirumuskan adalah apakah ada pengaruh latihan *cycle ergometry* terhadap VO<sub>2</sub> maks pada wanita usia 30-39 tahun ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena banyaknya cakupan masalah tentang kebugaran jasmani maka batasan yang akan di ambil oleh penulis adalah penelitian dari salah satu permasalahan terhadap  $VO_2$  maks pada wanita. Wanita yang dipilih oleh peneliti adalah wanita usia 30 – 39 tahun.

### **D. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *cycle ergometry* terhadap  $VO_2$  maks pada wanita usia 30-39 tahun.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Mengetahui manfaat dari pemberian latihan *cycle ergometry* bagi kebugaran jasmani seorang wanita umur 30- 39 tahun khususnya  $VO_2$  maks.

#### **2. Manfaat praktis**

Mengetahui cara-cara dalam meningkatkan kebugaran jasmani seorang wanita umur 30- 39 tahun khususnya  $VO_2$  maks.